

## TRABAJO FIN DE GRADO



### Grado en Psicología

Facultad de Ciencias de la Educación

# REVISIÓN SOBRE LAS DIFERENCIAS DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS EN DEPORTES INDIVIDUALES VS. DEPORTES DE EQUIPO

**Autora:** Raquel García Bertó

**Tutor:** Dr. José Miguel Mestre Navas

*Junio 2016*

UNIVERSIDAD DE CÁDIZ



## **Grado en Psicología**

Facultad de Ciencias de la Educación

*Trabajo Fin de Grado*

# **REVISIÓN SOBRE LAS DIFERENCIAS DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS EN DEPORTES INDIVIDUALES VS. DEPORTES DE EQUIPO**

*Modalidad 1: Revisión bibliográfica*

Autora:

RAQUEL GARCÍA BERTÓ

Tutor:

DR. JOSÉ MIGUEL MESTRE NAVAS

Puerto Real (Cádiz), Junio 2016

*« To be a great champion  
you must believe you are the best.  
If you're not,  
pretend you are »*

*« Para ser un gran campeón  
debes creer que eres el mejor.  
Si no lo eres,  
finge serlo »*

(Muhammad Ali)

## ÍNDICE

Resumen .....	6
Abstract.....	6
1. Introducción.....	7
2. Método.....	11
3. Resultados. Revisión Bibliográfica .....	13
3.1. Motivación.....	14
3.1.1. Necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada y motivación de logro: deportes individuales vs. deportes de equipo .....	15
a) <i>Percepción de apoyo a la autonomía</i> .....	17
b) <i>Contextos de entrenamiento y competición: esfuerzo y disfrute</i> .....	18
3.1.2. Metas de logro y emociones: deportes individuales vs. deportes de equipo....	19
a) <i>Variables mediadoras</i> .....	20
b) <i>Estado de flow</i> .....	21
3.2. Autoconfianza.....	23
3.2.1. Autoconfianza en deportes de equipo .....	23
a) <i>Autoconfianza y desempeño</i> .....	23
b) <i>Autoconfianza y emociones</i> .....	24
3.2.2. Autoconfianza en deportes individuales .....	25
3.3. Procesos grupales.....	27
3.3.1. Cohesión grupal.....	27
a) <i>Cohesión grupal, eficacia percibida y rendimiento</i> .....	28
b) <i>Cohesión grupal y clima motivacional</i> .....	29
3.3.2. Liderazgo .....	30
3.4. Estrategias de afrontamiento.....	32
3.4.1. Estrategias empleadas, ansiedad y bienestar: Deportes individuales vs. deportes de equipo .....	32

3.5. Procesos cognitivos .....	34
4. Conclusiones.....	36
4.1. Limitaciones y propuestas de investigación .....	38
4.2. Aplicaciones prácticas .....	39
5. Referencias Bibliográficas.....	40

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión bibliográfica de los aspectos psicológicos más investigados por la psicología del deporte en los últimos años y, desde ahí, discernir si existen diferencias en las necesidades psicológicas comparando deportes individuales con deportes de equipo. Para ello se revisan las bases de datos Dialnet, PubMed, Psycodoc, Proquest, Scopus y SPORTDiscus y se seleccionan las publicaciones centradas en motivación, autoconfianza, procesos grupales, estrategias de afrontamiento y procesos cognitivos como la atención o la visualización que cumplen con los criterios de inclusión. A partir del análisis de la información manejada, se confirma la importancia de los aspectos psicológicos en el deporte de alto rendimiento, estableciendo similitudes y diferencias y la relevancia de cada variable psicológica en función de la modalidad deportiva. Se proponen prioridades en el entrenamiento psicológico, aquellas necesidades susceptibles de investigación y la aplicación práctica del contenido a disposición de entrenadores, psicólogos e investigadores.

**Palabras clave:** Psicología del deporte, Deportes individuales, Deportes de equipo, Deporte de alto rendimiento, Entrenamiento psicológico

## ABSTRACT

The purpose of this document is to make a bibliographical review of the most researched psychological aspects by Sport Psychology during the last years and, thereon, distinguish whether psychological needs change between individual sports and team sports. Dialnet, PubMed, Psycodoc, Proquest, Scopus and SPORTDiscus databases are reviewed and researches about motivation, self-confidence, group processes, coping strategies and cognitive processes such as attention or imagery which meet inclusion criteria are selected. Based on the analysis of the information used, the importance of psychological aspects in high performance sport is confirmed, and psychological similarities and differences as well as the relevance of each psychological variable dependent on sport type are discussed. Psychological training priorities, those needs which are prone to further research and the practical use of the information are proposed and provided to coaches, psychologists and researchers.

**Keywords:** Sport Psychology, Individual sports, Team sports, High performance sport, Psychological training

## **1. INTRODUCCIÓN**

Cuando hablamos de deporte no cabe duda de que es uno de los fenómenos de mayor impacto en nuestra sociedad; el deporte forma parte del día a día en los medios de comunicación, es de gran importancia en sectores como la publicidad, el periodismo e incluso el turismo, está presente en la política y es una de las esferas donde más dinero se invierte y se genera. Si salimos de la élite y la máxima competición, cada vez son más frecuentes los maratones, medias maratones y carreras populares, así como han surgido los fenómenos *running* o *fitness*; la Educación Física es una asignatura obligatoria durante buena parte de la etapa escolar y profesionales de distintos ámbitos de la salud recomiendan su práctica.

Un deportista requiere formación física, técnica y táctica, control y seguimiento médico, fisiológico y nutricional así como preparación psicológica. La inversión tanto del esfuerzo propio como de los recursos externos empleados ha de verse justificada mediante un rendimiento óptimo; el cumplir con estos objetivos de manera eficaz hace que el deportista requiera de profesionales que contribuyan a su adecuado desarrollo; entre estos profesionales se encuentra el psicólogo deportivo (Viadé Sanzano, 2003).

La psicología del deporte y el ejercicio “comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo y de las actividades físicas, y la aplicación de dicho conocimiento” (Weinberg y Gould, 2010, p.4). Estudia tanto el efecto de las variables psíquicas y emocionales en el rendimiento deportivo como el efecto de la participación deportiva sobre los factores psíquicos y emocionales (Cox, 2009). La psicología del deporte distingue dos grandes especialidades: la psicología clínica del deporte y la enseñanza de psicología del deporte (Weinberg y Gould, 2010). Los especialistas en la primera están capacitados para tratar trastornos psicológicos en el ámbito deportivo y han de poseer una amplia formación en psicología además de especialización en el ámbito deportivo; los especialistas en la segunda categoría se dedican al entrenamiento de variables psicológicas que influyen en la ejecución deportiva, si bien han de tener formación en psicología, ésta no ha de ser necesariamente en la profundidad que en los anteriores se requiere, además de no estar capacitados para el tratamiento de trastornos psicológicos. Asimismo, la profesión se desarrolla en tres áreas principales: investigación, docencia y consultoría, que, al igual que otras ciencias, están interrelacionadas entre sí. El principal protagonista de la disciplina es el deportista, si bien, también ha de ocuparse de la actividad del resto de participantes, sean entrenadores, técnicos, árbitros o jueces, dirigentes, medios de comunicación o aficionados y

espectadores (Cruz Feliu, 2001). Según Viadé Sanzano (2003), en función del objetivo del deportista, el deporte, y con ello el ámbito de actuación del psicólogo deportivo, puede dividirse en un sentido amplio en deporte de competición, de iniciación, de ocio o para mantenerse saludable.

Visto lo anterior, podemos entender la psicología del deporte como una disciplina rica en contenido, pues abarca aspectos del área de la psicología básica, evolutiva, clínica o social (siempre aplicadas al contexto deportivo) y con un extenso campo de actuación. Aunque parece estar en auge en fechas actuales, hecho que podemos ver reflejado en el aumento del número de publicaciones, la fundación de revistas dedicadas a ello, la creación de áreas que abogan su regulación profesional o el creciente interés de los organismos deportivos por incluir al psicólogo en su plantilla, es una disciplina de reciente aparición, en pleno desarrollo y con un extenso camino (aparentemente prometedor) aún por recorrer. Sus inicios datan de 1895, con el primer experimento sobre los efectos de la presencia de otros participantes en el rendimiento deportivo; si bien, la psicología del deporte como se conoce en nuestros días no es reconocida como disciplina dentro de la Psicología hasta 1965, año de celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, y no es hasta 1986 que se crea la División 47 en la American Psychological Association, destinada a la Psicología del Deporte y el Ejercicio (Cox, 2009; Cruz Feliu, 2001; Dosil Díaz y Garcés de los Fayos Ruiz, 2006; Viadé Sanzano, 2003; Weinberg y Gould, 2010).

Dado que el interés de este trabajo reside en las variables psicológicas que afectan la ejecución del deportista de alto rendimiento, conviene delimitar los aspectos a los que se va a hacer referencia durante el desarrollo del mismo.

Respecto al deporte de alto rendimiento, es considerado aquel que requiere de un amplio tiempo de entrenamiento y dedicación, entre dos y seis horas diarias y de cinco a siete días a la semana (Marsillas Rascado, Rial Boubeta, Isorna Folgar y Alonso Fernández, 2014). En esta línea, son considerados deportistas de alto rendimiento los que, además, participen en competiciones a nivel estatal, nacional, continental y/o mundial, estando federados. Existen diferencias respecto a los considerados deportistas profesionales, pues éstos hacen del deporte su profesión, es decir, reciben una remuneración económica que les permite vivir de ello (no únicamente el sufragio de los gastos que supone la asistencia a campeonatos deportivos tales como transporte, alojamiento o manutención durante los mismos). Cabe precisar esta diferencia ya que la población de deportistas seleccionada para la revisión que nos ocupa



comprende deportistas de alto rendimiento, pudiendo incluir deportistas profesionales y no profesionales dependiendo del deporte practicado o país de pertenencia; en cualquier caso, estamos hablando siempre de deporte de competición. Las exigencias y demandas de la competición en el alto rendimiento deportivo son cada vez mayores. En esta área, el objetivo del psicólogo sobre el contexto deportivo es el de aumentar el rendimiento teniendo siempre en cuenta el bienestar psicológico del deportista, sin olvidar que la meta principal del deporte a este nivel es la obtención de resultados, vencer a otros (García Naveira, 2010), y que la preparación del deportista no depende solo del entrenamiento específico de una de las parcelas que contribuyen al rendimiento, esto es, física, técnica, táctico-estratégica y psicológica, sino de la óptima interacción de todas ellas (Buceta, 1998). Dicho esto, el presente trabajo sí se va a centrar específicamente en los aspectos psicológicos, al ser éste el tema que nos interesa revisar.

Las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo han sido una de las vertientes más estudiadas en psicología del deporte. Vealey (1988) expuso las diferencias entre habilidades psicológicas y métodos psicológicos, definiendo las primeras como cualidades que se deben alcanzar, que hacen posible o probable el éxito en el deporte, y los segundos como procedimientos o técnicas que se usan para desarrollar las habilidades. El desarrollo de las habilidades psicológicas requiere tiempo y práctica; el entrenamiento de las mismas permitirá al deportista maximizar su rendimiento. La estructura predeterminada de los programas de entrenamiento comprende de forma general tres fases (Weinberg y Gould, 2010): la fase educativa, dedicada a hacer saber al deportista la importancia del entrenamiento psicológico conforme su influencia con el rendimiento deportivo; la fase de adquisición, destinada a aprender las habilidades psicológicas mediante las técnicas y estrategias que se consideren adecuadas, y la fase de práctica, que pretende cubrir los objetivos de automatización de las habilidades, integración de las mismas en las actuaciones deportivas y simulación de situaciones concretas de competición, con miras a que este entrenamiento mental se realice durante toda la vida deportiva.

Los jugadores más exitosos se diferencian de los menos en función del entrenamiento y uso de sus habilidades psicológicas. “En condiciones similares de capacidad física, por lo general, gana el deportista que tiene las mejores habilidades mentales” (Weinberg y Gould, 2010, pp. 251-252).

Entre las variables psicológicas estudiadas en la esfera deportiva se pueden citar desde rasgos de personalidad (García Naveira y Ruiz Barquín, 2013), motivación, cohesión, liderazgo, autoconfianza y autoeficacia, ansiedad, estrés y activación, concentración, atención, toma de decisiones, visualización o comunicación (Buceta, 1995; Weinberg y Gould, 2010), hasta otros con tendencias más actuales como resiliencia (García Secades et al., 2014), inteligencia emocional (Ros Martínez, Moya Faz y Garcés de los Fayos Ruiz, 2013), el estado de *flow* (Cathcart, McGregor y Groundwater, 2014) o el síndrome de *burnout* (Carlin, Garcés de Los Fayos y De Francisco, 2012). No obstante, estas variables normalmente han sido estudiadas respecto al deporte de manera general, un deporte concreto o un conjunto de deportes similares, no siendo habitual el estudio de las diferencias en función de modalidades deportivas individuales o en equipo.

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica actualizada de los estudios publicados en referencia a las variables psicológicas que afectan al rendimiento en el deporte de alto nivel, con el fin de saber cuáles han sido las que más interés han suscitado en la investigación o han sido más susceptibles de ser entrenadas, y, desde ahí, discernir las posibles diferencias existentes según si se trata de deportes individuales o deportes de equipo; en tal caso, se persigue destacar el entrenamiento de qué aspectos psicológicos sería conveniente priorizar en función de la modalidad deportiva.

## 2. MÉTODO

Para llevar a cabo esta revisión se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Dialnet, Proquest, Psycodoc, PubMed, Scopus y SPORTDiscus. En una primera búsqueda general se introdujeron los términos “psicología y deportes individuales” “psicología y deportes de equipo”, “entrenamiento psicológico y deporte” y “deporte individual y deporte de equipo” y sus homólogos en inglés. En una segunda búsqueda específica se emplearon descriptores como “metas de logro y deporte” “necesidades psicológicas básicas y deporte”, “autoconfianza y deporte”, “estrategias de afrontamiento y deporte” o “cohesión y deporte” en español y en inglés (Figura 1).

Posteriormente, se seleccionaron los documentos relacionados con el tema de estudio siguiendo los criterios de inclusión *fecha de publicación*: que los documentos hayan sido publicados entre el año 2010 y la actualidad, con la intención de que se devuelvan los resultados más actualizados posibles; *idioma de publicación*: que los estudios estén redactados en lengua española o lengua inglesa; *acceso*: que éstos sean de libre acceso; y *nivel de ejecución*: que las publicaciones estén referidas a deportistas de alto rendimiento (sin distinguir elite o pre-élite); por tanto, han sido excluidos aquellos estudios publicados antes del año 2010, en idiomas diferentes al español o el inglés, que no sean de acceso gratuito y que estudien niveles de ejecución *amateur*, popular u ocio.

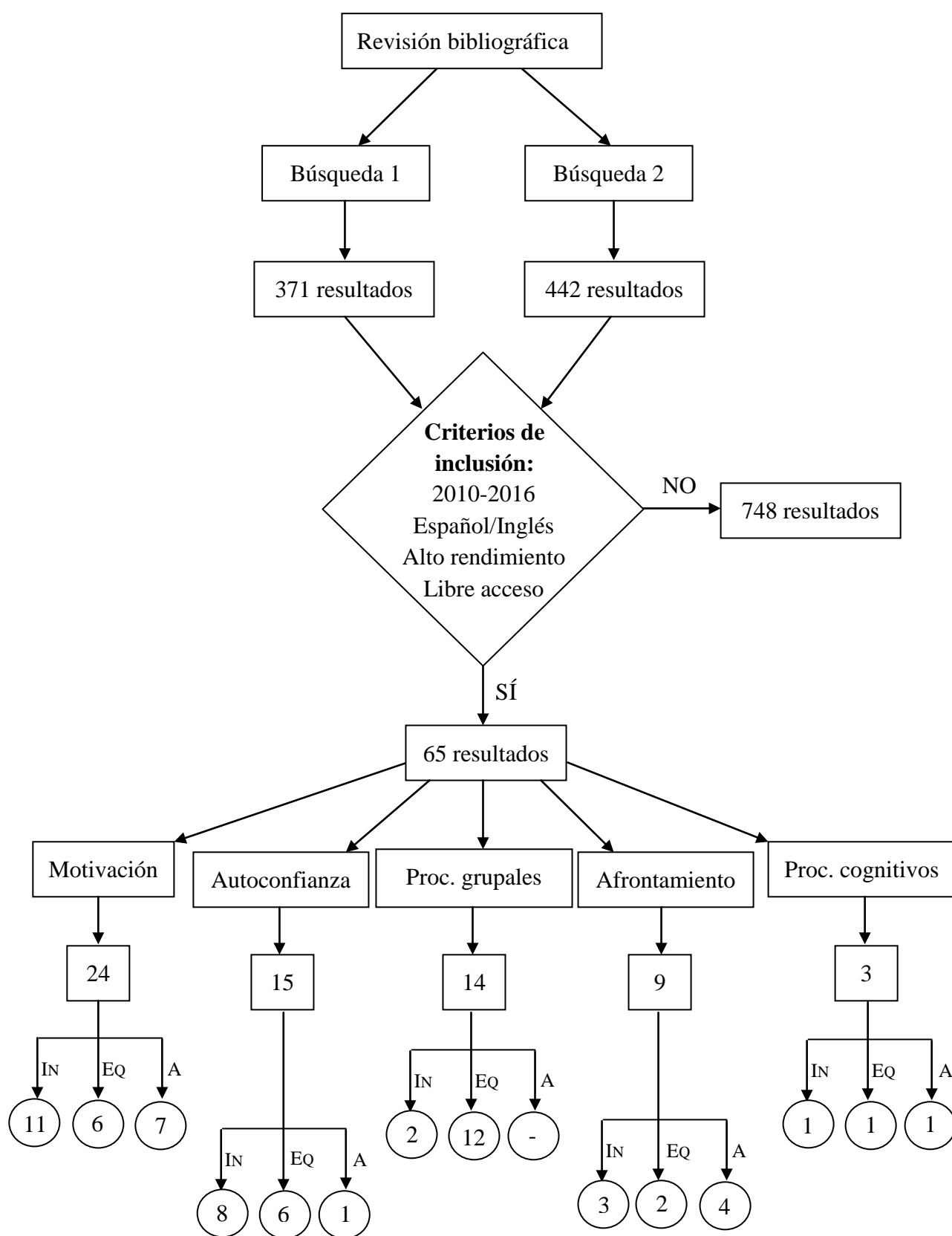


Figura 1. Procedimiento de búsqueda y elección de la bibliografía.

### 3. RESULTADOS. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Una vez realizado el procedimiento anterior se obtienen un total de 65 artículos que se clasifican en función del tipo de deporte estudiado, esto es, deporte individual, para el que se seleccionan 25 documentos, y deporte en equipo, cuyo número de artículos seleccionados es de 27. Asimismo, se seleccionan 13 documentos que emplean deportes de ambos tipos. Para clasificar los deportes se distinguen los deportes individuales como aquellos ejercidos por un único individuo durante la competición y los deportes en equipo como aquellos en los que un determinado número de deportistas compiten de forma interdependiente con un objetivo común. Aquellos deportes individuales susceptibles de ser considerados como deportes de equipo en algunas pruebas de competición (sirvan como ejemplo las pruebas de relevos en atletismo o natación, las competiciones de dobles en tenis o la competición en conjunto en gimnasia artística), se han considerado únicamente como individuales, si no se indica lo contrario, al ser estudiados desde esta perspectiva en la bibliografía utilizada.

Con esto, las variables a las que se harán referencia comprenden motivación, autoconfianza, procesos grupales como cohesión y liderazgo, estrategias de afrontamiento y procesos cognitivos como atención y visualización, siguiendo la siguiente distribución (Figura 2).

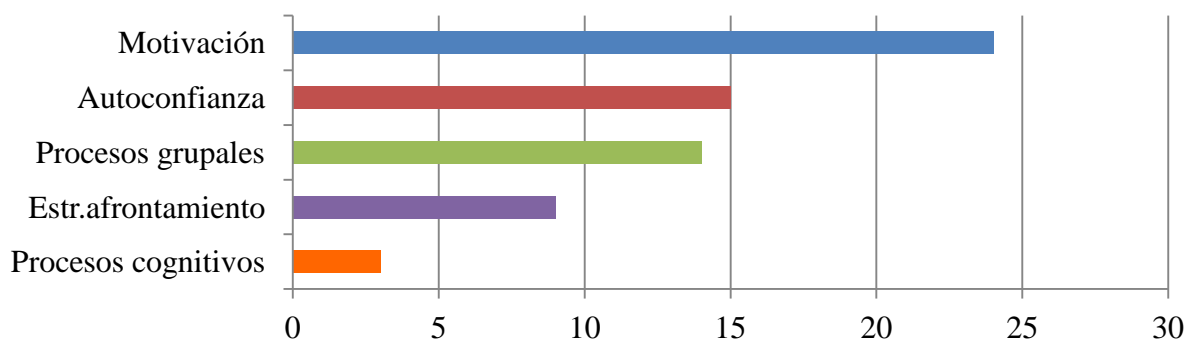


Figura 2. Número de artículos seleccionados en función de las variables.

La relación de publicaciones seleccionadas en función del año de publicación y el tipo de deporte se expone en la Figura 3.

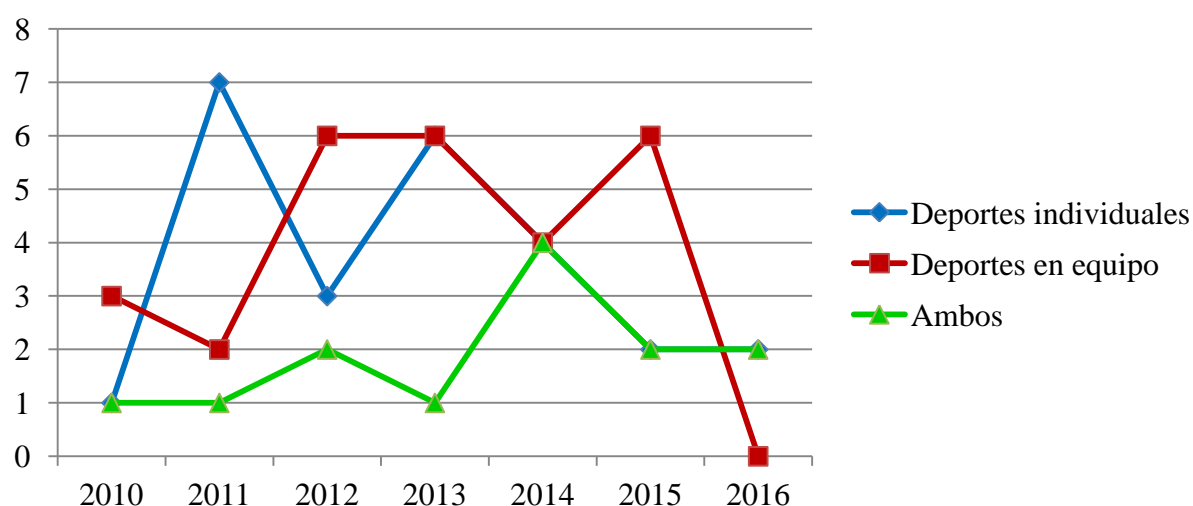


Figura 3. Relación de estudios seleccionados en función del año de publicación y la modalidad deportiva de los últimos siete años.

La relación de publicaciones en función de las variables psicológicas estudiadas y tipo de deporte puede consultarse en la Figura 4. Posteriormente se procede a discutir cada una de ellas.

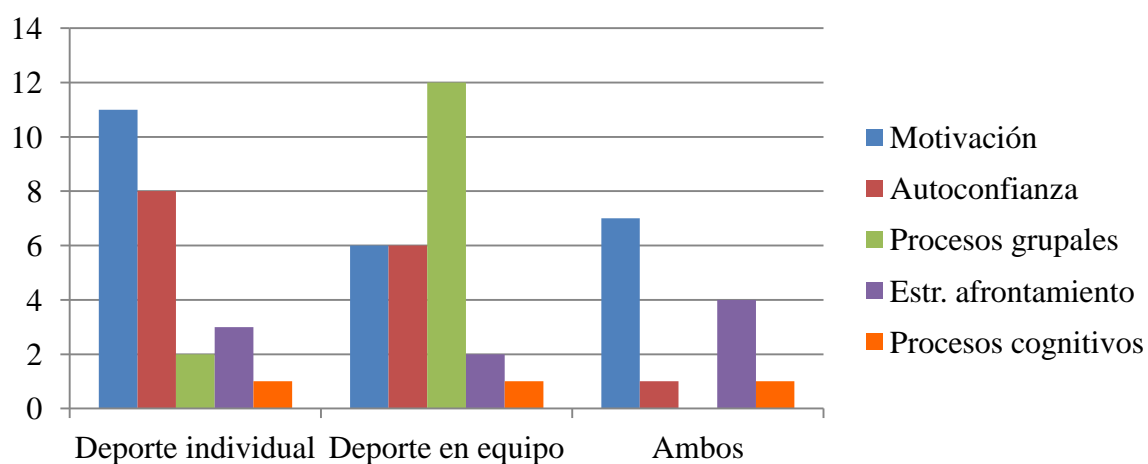


Figura 4. Relación de variables estudiadas en función del tipo de deporte.

### 3.1. Motivación

La motivación se describe como la causa, dirección y mantenimiento del movimiento o comportamiento. Entre las diferentes teorías sobre motivación, la Teoría de Metas de Logro (Ames y Archer, 1988) y la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) dentro de la

que se enmarca la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (Deci y Ryan, 2000), han sido las más empleadas en el contexto deportivo.

La **Teoría de las Metas de Logro** define dos orientaciones de meta: orientación a la tarea, que evalúa la competencia en función del correcto desempeño de la conducta y el éxito como el aprendizaje o mejora personal, y la orientación al ego, que evalúa la competencia según el resultado de la comparación con los otros. Estas dos dimensiones no son incompatibles entre sí sino que pueden darse a la vez. Por su parte, la **Teoría de la Autodeterminación** clasifica las conductas en función del grado de volición por parte del sujeto, definiendo una conducta autodeterminada como aquella que se realiza voluntariamente y estando directamente relacionada con la motivación intrínseca y las conductas de autorregulación. Según esta teoría las conductas autodeterminadas son más fuertes que las que no lo son, y se traducen en una mayor participación y esfuerzo (he aquí su evidente interés en el contexto deportivo), mientras que aquellos individuos más amotivados (situados en el polo opuesto), creen que su comportamiento está más mediado por factores externos. Dentro de esta teoría se encuentra la **Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas** (en adelante NPB), que describe que los individuos necesitan sentirse competentes (interactuar con el ambiente de manera óptima), autónomos (elegir e iniciar las propias acciones) y relacionados con los demás (sentirse conectado y respetado por otros); el cubrimiento de estas necesidades favorecerá el desarrollo y propiciará consecuencias motivacionales positivas mientras que lo contrario conducirá a efectos más desadaptativos.

### *3.1.1. Necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada y motivación de logro: deportes individuales vs. deportes de equipo*

Stults-Kolehmainen, Gilson y Abolt (2013) estudiaron la capacidad predictiva de la necesidad de relación sobre la motivación en deportistas de categoría individual y de equipo de distinto nivel competitivo y concluyeron, por una parte, que la satisfacción de esta necesidad predecía la motivación intrínseca, y, por otro, que los deportistas de modalidad colectiva obtenían puntuaciones mayores en ambas variables en comparación con los de modalidad individual, lo que podría tener relación con el carácter interdependiente de los deportes de equipo. Sin embargo, aquellos que competían en los niveles más altos, presentaban también una motivación extrínseca elevada, lo que puede explicarse como parte de la cultura del deporte competitivo y que confirman Saies, Arribas Galarrag, Cecchini, Luis

De Cos y Otaegi (2014) y Gómez López, Granero Gallegos, Abraldes y Rodríguez Suárez (2013), cuyas poblaciones de piragüistas y jugadores de baloncesto, respectivamente, obtuvieron mayor puntuación en orientación al ego conforme aumentaba el nivel de rendimiento.

Por otro lado, Sari (2015) empleó una muestra de deportistas de ambas modalidades para estudiar la relación existente entre NPB y orientaciones de meta, confirmando la correlación significativa entre la satisfacción de las necesidades y la orientación a la tarea, aunque solo las necesidades de competencia y relación contribuían a explicar esta relación. Resultados similares se obtuvieron en jugadores de voleibol (Claver, Jiménez, Del Villar, García Mas y Moreno, 2015; Gil Arias et al., 2010), donde solo las necesidades de relación y competencia explicaban la relación con la motivación intrínseca. Por su parte, Gené y Latinjak (2014) estudiaron la relación entre las NPB y la autodeterminación en deportistas de élite de ambas modalidades y hallaron correlación significativa de la satisfacción de las tres necesidades con los grados de motivación más autorregulados y concluyeron, que la satisfacción de la necesidad de autonomía en los deportistas individuales era mayor. Los autores destacan la importancia de esta relación y sugieren la necesidad de tener más en cuenta las relaciones intrapersonales del deportista así como el diseño de intervenciones destinadas a mejorar o mantener los elementos de apoyo social para evitar el deterioro de la motivación intrínseca.

Los resultados hallados por Choi, Cho y Huh (2013) en deportistas individuales guardan consonancia con lo anterior, pues mostraban que la motivación se veía influida por la actuación del entrenador respecto a la satisfacción de las NPB, especialmente en relación a la autonomía, siendo el apoyo a ésta por su parte (e.g.: solicitar al deportista la elección de un ejercicio o su opinión del entrenamiento) lo que predijo en mayor medida la satisfacción de las necesidades en una muestra de taekwondistas de élite (Álvarez, Estevan, Falcó y Castillo, 2013). Estas diferencias entre resultados podrían explicarse por la inclusión o no de deportistas de equipo en las investigaciones y el estudio de las diferencias entre modalidades, ya que, la autonomía se presenta más significativa en deportes individuales, coincidiendo con la mayor oportunidad de elección propia que tienen los deportistas de esta modalidad.

La satisfacción de las NPB por parte del entrenador se ha estudiado también en relación al síndrome de *burnout* (Isoard Gauthier, Guillet Descas y Lemyre, 2012) y el bienestar subjetivo (Adie, Duda y Ntoumanis, 2012; López Walle, Balaguer, Castillo y



Tristán, 2012). El síndrome de *burnout* respecto al deporte se mide en términos de agotamiento emocional y físico, devaluación deportiva y reducción en la sensación de logro (Carlin et al., 2012). En jugadores de balonmano se encontró que aquellos con menos satisfacción de las necesidades y motivación autodeterminada presentaban niveles más altos de *burnout* o eran más propensos a presentarlos (Isoard-Gauthier et al., 2012), al igual que una orientación motivacional hacia la tarea predice un menor riesgo de padecerlo en jugadores de tenis (Sánchez-Alcaraz Martínez y Gómez Marmol, 2014). Respecto al bienestar, Adie et al., (2012) y López Walle et al., (2012) probaron la hipotética secuencia temporal *percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador* → *NPB* → *bienestar* y el rol mediador de la satisfacción de las segundas, obteniendo evidencia empírica de la confirmación de la misma.

#### a) *Percepción de apoyo a la autonomía*

En esta línea, se han estudiado las diferencias en la percepción de apoyo a la autonomía y su relación con variables motivacionales tales como el esfuerzo, el disfrute y la ansiedad en función de si se trata del contexto de entrenamiento o de competición y del tipo de deporte (van de Pol, Kavussanu y Kompier, 2015), y se ha concluido que la percepción de apoyo a la autonomía no depende del contexto, aunque sí del nivel competitivo, y que se aprecia más importante en deportes de tipología individual. Los autores argumentan que, en comparación con éstos, en los equipos deportivos es más esperable que los entrenadores tengan un comportamiento autocrático en lugar de democrático, lo que favorece que se debilita la percepción de apoyo a la autonomía, y que, es más probable que trabajando en pequeños grupos se perciba más control sobre las actividades realizadas y esto aumente la percepción de autonomía. Esto concuerda con la naturaleza de los deportes individuales, donde se suele entrenar en grupos reducidos, y de los deportes en equipo, donde los grupos son, normalmente, más extensos en número de individuos. Respecto a la relación del apoyo a la autonomía y algunas variables motivacionales, ésta se asocia con el esfuerzo siempre y cuando se acompañe con el elogio hacia el comportamiento autónomo, es decir, si un entrenador fomenta en su deportista hacer sus propias elecciones y expresar sus opiniones, éste necesitará saber que sus contribuciones son apreciadas para aumentar su esfuerzo, lo que hace de este *feedback* una buena herramienta para el entrenador. Por el contrario, en relación con la ansiedad, esto puede ser un arma de doble filo para aquellos individuos más ansiosos o inseguros en sus decisiones, pues, tras la petición de su opinión o elección, es posible que se

sientan presionados y respondan acorde a lo que crean prefiera el entrenador, dando una elección que puede no corresponderse con la suya propia y sintiéndose, por tanto, más controlados, lo que puede conducir a experimentar ansiedad somática; no ocurre igual con la ansiedad cognitiva, lo que sugiere que la estrategia descrita sea tal vez más eficaz en los deportistas con mayor ansiedad rasgo. Este proceso se aprecia de forma más clara en los deportistas de modalidad individual que en los equipos, debido a que la interacción suele darse individualmente.

*b) Contextos de entrenamiento y competición: esfuerzo y disfrute*

Siguiendo con la distinción entrenamiento-competición y los factores motivacionales, van de Pol y Kavussanu (2012) estudiaron las diferencias en la motivación de logro en ambos contextos y su capacidad predictiva sobre el esfuerzo en deportistas de ambas modalidades. En ambos grupos encontraron puntuaciones elevadas tanto para la orientación a la tarea como para la orientación al ego, si bien, ésta última se apreciaba significativamente más alta en el contexto competitivo, lo cual tiene sentido, ya que el objetivo de la competición es ser evaluado mediante la comparación con los otros competidores. Asimismo, en ambos grupos la orientación a la tarea predecía el esfuerzo en el entrenamiento, mientras que, en competición, la relación entre orientación de meta y esfuerzo en deportes de carácter individual parecía depender del nivel de la otra orientación de meta; así, la orientación a la tarea predecía el esfuerzo en aquellos deportistas con baja orientación de ego, aunque, en los de menor orientación a la tarea, una alta orientación al ego se relacionaba con más esfuerzo que una baja puntuación en este aspecto, posiblemente porque su esfuerzo esté enfocado a ser mejores que los otros. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en una muestra de jugadores de tenis donde la orientación a la tarea predice el esfuerzo en ambos contextos y la orientación al ego lo predice en competición si la orientación a la tarea es, al menos, moderada (van de Pol y Kavussanu, 2011).

La orientación a la tarea se relaciona también con el disfrute del entrenamiento en ambos tipos de deporte (van de Pol y Kavussanu, 2011, 2012; van de Pol, Kavussanu y Ring, 2012). Este hallazgo es relevante debido al elevado número de horas que pasan los deportistas entrenando, especialmente en deportes individuales; disfrutar en este contexto hará más probable su permanencia y su esfuerzo, favoreciendo así el conseguir, posteriormente, un mejor resultado. En el contexto de la competición, el disfrute también está relacionado con la

orientación a la tarea en ambas modalidades (van de Pol y Kavussanu, 2011, 2012; van de Pol et al., 2012), sin embargo, esta relación es más clara en los deportes individuales, posiblemente porque una fuente de placer importante en el deporte es el control y los logros personales, lo que es más fácil de percibir en esta modalidad que en los equipos, donde los logros personales se entrelazan con los del grupo. De esta manera, podría explicarse la correlación negativa entre ansiedad y orientación a la tarea en los deportes individuales, ya que estos deportistas pueden percibir un mayor control, y, como se explica anteriormente, se pueden beneficiar del *feedback* del entrenador y reducir así la ansiedad; por el contrario, se encontró relación inversa entre ansiedad y orientación al ego en jugadores de fútbol durante el entrenamiento, quizás porque éstos tengan mayores expectativas de éxito normativo en el entrenamiento que durante la competición, donde no se encontró relación.

### *3.1.2. Metas de logro y emociones: deportes individuales vs. deportes de equipo*

Las metas de logro también han recibido atención en el contexto deportivo con respecto a las emociones percibidas, siguiendo el modelo jerárquico aproximación-evitación con las dos orientaciones de meta, que dan como resultado cuatro orientaciones: aproximación-desempeño (importancia de hacerlo mejor que los otros), evitación-desempeño (evitar hacerlo peor que los otros), aproximación-dominio (deseo de realizar la tarea tan bien como se sabe) y evitación-dominio (evitar no hacerlo tan bien como se puede); esta última aún se considera de difícil definición y medida (Elliot y McGregor, 2001).

Puente Díaz (2012) probó el efecto de las emociones y metas de logro sobre la satisfacción deportiva, el disfrute, el esfuerzo y el desempeño siguiendo el modelo anterior en una muestra de jugadores de tenis, concluyendo relación entre la aproximación-dominio y el disfrute de la tarea así como entre éste y la satisfacción y el desempeño, es decir, el deseo de realizar la tarea tan bien como se sabe favorecía el disfrute, y disfrutar, la satisfacción y el desempeño; al igual que la muestra de nadadores mostraba niveles mayores de aproximación-dominio, lo cual predecía positivamente metas de aprendizaje, y negativamente la evitación de éste (evitación-dominio) (Trenz y Zusho, 2011). Así, las metas de aproximación-dominio predecían positivamente la satisfacción y la persistencia en la práctica y negativamente la evitación.

*a) Variables mediadoras*

Para saber más acerca de la relación de las metas de logro con las emociones, Kavussanu, Dewar y Boardley (2014) han estudiado el papel mediador de la valoración de desafío o amenaza. Los resultados muestran que la orientación a la tarea se relaciona con el entusiasmo y la esperanza, siendo la valoración de desafío, esto es, interpretar la situación como una oportunidad de mejora, lo que media esta unión, y que esta aproximación a la tarea percibida como desafiante va a proporcionar la experiencia de entusiasmo y esperanza respecto a la prueba. Así, la orientación a la tarea predijo negativamente la valoración de amenaza, que a su vez anticipa la interrupción de la concentración, preocupación y ansiedad somática. Esto puede explicarse teniendo en cuenta que los individuos al estar centrados en la tarea son menos propensos a evaluar la situación como amenazante, interpretación que, normalmente, interrumpe la concentración. La orientación al ego y el entusiasmo también se relacionan mediados por la valoración de desafío. Se concluye, por tanto, que las metas de logro influyen en las emociones a través de las interpretaciones cognitivas. Respecto a la interacción de las metas de logro entre sí, hallaron que la orientación al ego predice la interrupción de la concentración siempre y cuando la orientación a la tarea sea baja, no así cuando es elevada. Esto sugiere que la orientación a la tarea puede neutralizar los efectos negativos que pudiera tener la orientación al ego.

Anteriormente, se había estudiado el papel mediador de la percepción del desempeño sobre la relación de las metas de logro y las emociones en jugadores de golf (Dewar y Kavussanu, 2011). La orientación a la tarea predijo positivamente la felicidad y el entusiasmo y negativamente el abatimiento; así, parece ser que comenzar un juego en un estado de implicación en la tarea puede conducir a un estado feliz y entusiasta durante la competición, y ello producirá menor abatimiento, pero esto dependerá del desempeño percibido; los individuos centrados en la tarea son más sensibles a las pequeñas mejoras de ejecución, lo que puede hacer que perciban más fácilmente la sensación de mejora y con ello experimenten estas emociones positivas; o que experimenten felicidad, independientemente del nivel de desempeño, porque el mero hecho de jugar les proporciona la oportunidad de mejorar y desafiarse, lo cual ya es intrínsecamente satisfactorio. Por otro lado, la orientación al ego es negativa respecto a la felicidad y positiva respecto al abatimiento y la ansiedad solo cuando el desempeño se percibe malo; sin embargo, en deportes de equipo, la mediación entre ego y

emociones dependerá del desempeño percibido, y, además, del resultado obtenido (Dewar y Kavussanu, 2012).

*b) Estado de flow*

Otra consecuencia de la experiencia deportiva que ha recibido atención en la investigación han sido los estudios sobre los estados de *flow* (fluir) en el contexto deportivo (Jiménez Torres, Godoy Izquierdo, Ramírez, Navarrón y Godoy García, 2013; Montero Carretero, Moreno Murcia, González Cutre y Cervelló Gimeno, 2013; Stavrou, Psychountaki, Georgiadis, Karteroliotis y Zervas, 2015), término que refiere una experiencia óptima y placentera, con sentimientos gratificantes y agradables. Según la teoría, el deportista experimentará este estado cuando los objetivos estén bien definidos y el *feedback* sea claro e inmediato, lo que le permitirá estar más concentrado y percibir la propia actividad como gratificante, controlable y alegre en ausencia de preocupación por el resultado próximo (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988). Respecto a esta variable, en deportes individuales se ha encontrado relación positiva directa con la orientación a la tarea, mientras que su relación con la orientación al ego se ve influida por factores situacionales como las características del oponente (Stavrou et al., 2015); por ejemplo, en corredores de maratón, el estado de *flow* se experimenta más elevado durante la carrera que antes o después (Jiménez Torres et al., 2013), lo que sugiere a la propia actividad como mayor precursora del mismo. La atención otorgada hacia este constructo en deportes de modalidad colectiva ha sido, hasta el momento, menor, aunque hay evidencias que sugieren que la experimentación de este estado de *flow* es mayor en los deportes individuales (Cathcart et al., 2014), tal vez por las características propias de éstos, donde el control sobre las consecuencias de la ejecución deportiva en términos de bienestar/malestar dependen más de uno mismo; sin embargo la comparación a la luz de la información trabajada aún parece precipitada.

En síntesis (Tabla 1), la motivación es el factor psicológico sobre el que más se ha investigado en el contexto del deporte; además, en los años que comprende esta revisión, ha suscitado un interés similar tanto en deportes individuales como de equipo y ha sido la variable sobre la que más estudios comparativos entre modalidades se han desarrollado; así, se puede apreciar que existen diferencias entre ambas.

**Tabla 1.** Resumen de las diferencias y similitudes de la motivación según el tipo de deporte.

MOTIVACIÓN	DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES DE EQUIPO
NPB, motivación autodeterminada y metas de logro	Necesidad de autonomía predice motivación intrínseca/O.T  Necesidad de competencia  Aumento de la motivación extrínseca con el aumento de nivel competitivo  Menor satisfacción NPB y menor motivación autodeterminada aumentan probabilidad síndrome <i>burnout</i>  Percepción apoyo autonomía → NPB → bienestar	Necesidad de relación predice motivación intrínseca/O.T
Percepción de apoyo a la autonomía	Más relevante Autonomía + feedback positivo = mayor esfuerzo Menor ansiedad cognitiva	
Entrenamiento – Competición: esfuerzo y disfrute	O.E más elevada en competición O.T predice el esfuerzo en el entrenamiento  En competición, O.T predice esfuerzo si O.E es baja, O.E elevada predice esfuerzo cuando O.T moderada  O.T predice disfrute en entrenamiento y competición  Mayor relevancia de esta relación	
	Correlación negativa ansiedad – O.T	Correlación negativa ansiedad – O.E (entrenamiento)
Motivación de logro y emociones	Aproximación-dominio predice satisfacción	
Variables mediadoras	Correlación positiva O.T → (valoración desafío) → entusiasmo Correlación negativa O.T → valoración amenaza Correlación positiva O.E → (valoración desafío) → entusiasmo  O.E → (desempeño percibido) → emociones	O.E → (desempeño percibido + resultados) → emociones
Estados de flow	Relación positiva O.T – <i>flow</i> Mayor experimentación	

Nota. O.T = Orientación a la tarea, O.E = Orientación al ego

### **3.2. Autoconfianza**

Otro de los factores que se relaciona con una mejora del desempeño deportivo y que ha recibido mucha atención en la investigación en psicología del deporte es la autoconfianza. Ésta se define como la creencia que uno tiene acerca de sus posibilidades de poder realizar una conducta deseada; cuando la autoconfianza se refiere a una situación específica, entonces recibe el nombre de autoeficacia (Weinberg y Gould, 2010, basándose en los estudios sobre autoeficacia de Bandura). Si bien a veces se emplean ambos términos indistintamente, en la presente revisión se optará por uno u otro según como se haya utilizado en las respectivas publicaciones.

#### **3.2.1. Autoconfianza en deportes de equipo**

##### **a) Autoconfianza y desempeño**

La autoconfianza se ha relacionado positivamente con la motivación en todas sus dimensiones (Sari, Ekici, Soyer y Eskiler, 2015), estableciendo que niveles bajos de autoconfianza suponen una mayor amotivación. Asimismo se halla que una de las variables que correlaciona con la autoconfianza es la experiencia deportiva, explicando esta relación en función de que la autoconfianza permite percibir un buen desempeño, de modo que aumentaría la motivación y, con esta, la probabilidad de permanencia en la práctica deportiva siguiendo un proceso tal que: autoconfianza → buen desempeño percibido → aumento de la motivación → permanencia en la práctica deportiva. No obstante, hay autores que no concluyen tan clara esta relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo, cuando al evaluar el grado de asociación entre la percepción de éxito y el rendimiento real observable en un portero de waterpolo de alto nivel, los resultados mostraron bajo acuerdo entre la percepción de éxito del portero y su conducta observada, siendo ésta inferior respecto a la primera (Argudo Iturriaga, De la Vega Marcos y Ruiz Barquín, 2015). Se explica en que, posiblemente, en muchas ocasiones se tenga en cuenta la percepción del rendimiento en lugar del rendimiento real, obteniendo lógicamente una relación fuerte respecto a la autoconfianza ya que ambas son variables subjetivas. Otra explicación puede deberse a que existe un punto óptimo de autoconfianza a partir de cuya superación se produce una disminución del rendimiento (Weinberg y Gould, 2010), resultado de “confiarse demasiado” y no traducir esa confianza en las capacidades en el esfuerzo.

León Prados, Fuentes y Calvo (2014) tampoco encontraron relación entre niveles altos o moderadamente altos de autoconfianza y un mejor rendimiento en su evaluación de jugadores de baloncesto de forma individual, aunque sí encontraron indicios cuando el rendimiento se medía de manera global según los puntos anotados. Los autores sugieren que esta falta de relación se deba a que en los deportes de equipo el rendimiento individual se suele medir de una manera más superficial e imprecisa que no refleja la actuación real del individuo dentro de la colectividad.

#### *b) Autoconfianza y emociones*

La autoconfianza también se ha estudiado en relación con la experimentación de distintas emociones. Cantón Chirivella y Checa Esquivá (2012) utilizaron una muestra de futbolistas y karatekas para observar las relaciones entre las expectativas de autoeficacia y las emociones experimentadas, obteniendo relación positiva con las emociones agradables y negativa con las desagradables, es decir, aquellos deportistas que se consideran capaces de obtener un buen rendimiento en una competición experimentan más emociones agradables, y tanto éstas como las desagradables se apreciaron más intensas en los futbolistas que en los karatekas. En referencia a las emociones desagradables, como la ansiedad, buscando diferencias entre orientaciones de meta, autoeficacia y ansiedad según el nivel competitivo en una muestra de jugadores de balonmano, se ha encontrado relación lineal entre las tres variables de modo que, a medida que aumenta la orientación a la tarea lo hace también la autoeficacia, lo que supone una mayor duración e intensidad del esfuerzo en situaciones adversas y su correspondiente descenso de la ansiedad (Mathai y Konattu, 2014). Esto se aprecia más significativo en aquellos deportistas de mayor nivel de competición. Por su parte, Ortín Montero, De la Vega y Gosálvez Botella (2013) midieron la relación entre optimismo, ansiedad y autoconfianza en jugadores de la misma disciplina obteniendo resultados similares; en su caso, el optimismo, entendido desde una dimensión disposicional como las expectativas favorables antes las adversidades, se mostraba como aumentador del esfuerzo y la autoconfianza, siendo ésta mediadora de la ansiedad. Desde la misma perspectiva, el optimismo se ha relacionado con un incremento en el esfuerzo y, por consiguiente, en el rendimiento deportivo (García Naveira y Díaz Morales, 2010).

Sin embargo, la autoconfianza ha sido una variable que ha suscitado mayor interés en los deportes individuales (Tabla 2), tanto en relación con el desempeño como referida a la



experimentación de ansiedad, habiendo sido estudiada en una amplia variedad de deportes diferentes.

### *3.2.2. Autoconfianza en deportes individuales*

En un estudio reciente donde se comparaban los niveles de ansiedad estado y autoeficacia en atletas de distintos niveles de competición (Ibrahim y Almoslim, 2016), se mostró nuevamente que existían diferencias entre niveles, siendo mayor la autoeficacia y menor la ansiedad en los niveles más altos, explicando la posibilidad de este resultado también mediante la mayor experiencia deportiva. Además, cuando clasifican la muestra de atletas según si compiten en campo (e.g.: lanzamientos, saltos o pértiga) o en pista (e.g.: carreras de velocidad, fondo u obstáculos), observan que estos segundos tienen mayores niveles de autoeficacia y menor ansiedad que los anteriores. Estas diferencias son explicadas según las características competitivas de cada prueba, ya que los atletas de pista desarrollan la competición en grupo con todos los oponentes a la vez, se conoce el ritmo de los adversarios y, salvo contadas excepciones (e.g.: salir antes del disparo), no se es descalificado, lo que conduce al incremento de la autoeficacia y reducción de la ansiedad; sin embargo, en los deportes de campo las pruebas se realizan individualmente de forma intercalada, por lo que la competición es más larga, los resultados de los oponentes se van sabiendo progresivamente y es más fácil ser descalificado y no formar parte de la competición completa (e.g.: cuando se fallan tres veces un salto/lanzamiento de la misma categoría), por lo que la presión es constante y ello conduce a niveles de autoeficacia menor. Aunque esta línea de investigación es escasa y conviene ampliarla, parece que los niveles de ansiedad son mayores y los niveles de autoconfianza menores cuanto más solista es la prueba, lo que sugiere la mayor importancia de estas variables en los deportes individuales.

La autoconfianza se asocia también con niveles bajos de ansiedad cognitiva en gimnasia artística (Pineda Espejel, López Walle, Tristán Rodríguez, Medina Villanueva y Ceballos Gurrola, 2013); en otra muestra de gimnastas de la misma especialidad además se observó que aquellos deportistas con mayores niveles de autoconfianza, interpretaban mejor los síntomas de ansiedad cognitiva como facilitadores del desempeño (León Prados, Fuentes García y Calvo Lluch, 2011), en consonancia con los resultados obtenidos sobre judocas que interpretaban de forma más positiva sus síntomas de ansiedad conforme sus niveles de autoconfianza eran más elevados (Montero Carretero, Moreno Murcia, González Ponce,

Pulido González y Cervelló Gimeno, 2012). Asimismo, evaluando deportistas individuales de diferentes disciplinas, Arruza et al. (2011) concluyeron que altos valores de competencia percibida correlacionan de manera negativa con variables generadoras de estrés y viceversa. El mismo patrón ocurría con la fatiga, tras cuyo descenso se reducían las sensaciones negativas emocionales y las variables estresoras, y se incrementaba el estado de forma percibido y la autoeficacia.

Respecto a su relación con el desempeño, la autoeficacia se ha mostrado positiva en judocas (Abalde Amoedo y Pino Juste, 2016), gimnastas de ambas especialidades (Daroglou, 2011) y taekwondistas (Estevan, Álvarez, Falcó y Castillo, 2014), donde recomiendan la elaboración de escalas de medida de acciones concretas en este tipo de deportes con el fin de que la evaluación del rendimiento sea más completa. En el caso de los gimnastas, la autoeficacia se consideraba un poderoso indicador del desempeño especialmente cuando se combina con estrategias de afrontamiento, variable de la que se hablará posteriormente.

Por último, cuando el objetivo de estudio es elaborar un perfil de habilidades psicológicas, la autoconfianza acostumbra a ser un factor saliente en deportes como esgrima (Reche García, Cepero González y Rojas Ruiz, 2010, 2012, 2013), piragüismo (Gómez López, Granero Gallegos e Isorna Folgar, 2013), lucha o taekwondo (Álvarez, Estevan, Falcó, Hernández Mendo y Castillo, 2014; Berengüí Gil et al., 2012; Carazo Vargas y Araya Vargas, 2010; López Gullón et al., 2011), donde se ha relacionado con una menor incidencia de lesiones (Berengüí Gil, López Gullón, Garcés de los Fayos Ruiz y Almarcha Teruel, 2011); mientras que en deportes como waterpolo o balonmano se ha estudiado en los porteros, que dentro de la colectividad del deporte es la posición más individualizada de todas, mostrándose relacionada con el rendimiento pero mejorable (Argudo Iturriaga et al., 2015; Sá, Rui Gomes, Saavedra y Fernandez, 2015), precisando también de ser mejorada en muestras de jugadores de voleibol o gimnastas rítmicas<sup>1</sup> (Jaenes Sánchez, Carmona Márquez y Lopa Peralto, 2010; Reyes Bossio, Raimundi y Gómez Correa, 2012).

---

<sup>1</sup> Las gimnastas rítmicas de la muestra compiten tanto a nivel individual como colectivo.

**Tabla 2.** Resumen de las diferencias y similitudes de la autoconfianza según el tipo de deporte.

AUTOCONFIANZA	DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES DE EQUIPO
<i>Desempeño</i>	Relación autoconfianza – desempeño	Relación autoconfianza – rendimiento deportivo cuando se mide de manera global
<i>Ansiedad</i>	Relación positiva autoconfianza – emociones positivas	
	Menor autoconfianza y mayor ansiedad cuanto más solista es la prueba	Autoconfianza se relaciona con aumento del esfuerzo y disminución de la ansiedad
	Autoconfianza promueve la interpretación de síntomas de ansiedad como facilitadores	
	Factor saliente en multitud de modalidades deportivas	Factor mejorable

### 3.3. Procesos grupales

#### 3.3.1. Cohesión grupal

La cohesión grupal se entiende como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos instrumentales y/o para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998, p.213). Según esta teoría existen dos niveles: atracción e integración en el grupo, por un lado, y cohesión tarea y cohesión social, por otro. La atracción al grupo se refiere a la percepción de las motivaciones que atraen al individuo al grupo mientras que la integración al grupo comprende la percepción sobre semejanza, proximidad, vinculación y grado de unión con el grupo; por otro lado, la cohesión a la tarea implica el grado en que los miembros de un equipo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes y la cohesión social define el grado en que los miembros de un grupo disfrutan del compañerismo de éste (Carron et al., 1998).

*a) Cohesión grupal, eficacia percibida y rendimiento*

La eficacia percibida es uno de los factores que más se ha estudiado respecto a la cohesión grupal, tanto por parte de los compañeros como por parte del entrenador, así como la eficacia colectiva, entendida como las creencias que comparte el grupo sobre el conjunto de sus capacidades para organizar y llevar a cabo las acciones necesarias para producir los objetivos dados (Leo Marcos, García Calvo, Parejo González, Sánchez Miguel y Sánchez Oliva, 2010, basándose en los estudios sobre autoeficacia de Bandura). En esta investigación se analiza la posible relación entre cohesión y la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento colectivo en una muestra de jugadores de baloncesto; se encontró relación positiva entre la eficacia percibida por los compañeros y la eficacia colectiva con los cuatro grados de cohesión mencionados anteriormente, así como se relacionaban con la cohesión las expectativas de éxito y el rendimiento, pudiendo concluir que los jugadores con mayor grado de cohesión se relacionan con aquellos que tienen mayores expectativas de éxito, obteniendo mayor rendimiento. Resultados similares se han replicado en diferentes muestras de jugadores de fútbol (González Ponce et al., 2013; Leo Marcos, García Calvo, Sánchez Miguel y De la Vega Marcos, 2011), si bien la relación entre cohesión social y rendimiento se apreciaba pequeña, las dimensiones referidas a la tarea eran las mejores predictoras de la eficacia colectiva y ésta, a su vez, del rendimiento. Además, aunque una buena relación dentro y fuera del campo aumenta la confianza en las capacidades colectivas y augura un mejor funcionamiento del equipo, un exceso de cohesión social también puede tener consecuencias negativas respecto al rendimiento, tal vez porque se descentran de los aspectos de la tarea (González Ponce et al., 2013).

Otras variables se han estudiado respecto a esta probable relación cohesión → eficacia colectiva → rendimiento, como la cooperación (decisión de actuar de manera conjunta para conseguir un mismo fin), relacionada positivamente con la cohesión y la eficacia colectiva, aunque no se aprecia tan clara la relación entre estas tres variables y el rendimiento (Leo Marcos, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva, Amado Alonso y García Calvo, 2011); la ansiedad (Chicau Borrego, Cid y Silva, 2012), que se relaciona negativamente con la cohesión, especialmente en lo referido a la integración del grupo, tanto a nivel somático como cognitivo, siendo la integración en el grupo la principal predictora negativa de la ansiedad cognitiva; o los conflictos (Leo, González Ponce y Sánchez Miguel, 2015), que influyen en el rendimiento a través de su relación con la eficacia colectiva. Se distinguen dos tipos de

conflictos, los referidos al rol a desempeñar dentro de un grupo, y los de equipo, entendidos como la oposición de intereses entre distintas partes de un grupo, siendo únicamente estos últimos los que afectan negativamente a la eficacia colectiva y el rendimiento, pudiendo ser una baja cohesión la mediadora de esta relación. También el perfeccionismo parece estar relacionado con la cohesión a la tarea (Fiorese Vieira, Andrade do Nascimento Junior y Lopes Vieira, 2013), siempre que nos refiramos a un perfeccionismo adaptativo orientado a la realización de la tarea y no a un perfeccionismo negativo destinado a la evitación del fracaso.

#### *b) Cohesión grupal y clima motivacional*

La cohesión grupal también es predicha por el clima orientado a la tarea (González Ponce, Leo, Sánchez Oliva, Amado y García Calvo, 2013; Leo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva, Amado y García Calvo, 2014), especialmente la referida a la tarea, siendo predictora de la eficacia colectiva y ésta del rendimiento; además, aunque en una baja proporción, la cohesión social se relaciona negativamente con la eficacia y el rendimiento. Estas diferencias en la relación entre la cohesión a la tarea y la cohesión social respecto a la eficacia colectiva y el rendimiento puede deberse al nivel de competición, pues, aunque todos los deportistas estudiados se desempeñan en el alto rendimiento, cuanto mayor es el nivel competitivo en que se desenvuelven mayor es la cohesión a la tarea y más se relaciona negativamente la cohesión social con el rendimiento, quizás debido a que estos deportistas se centren más en la consecución conjunta de objetivos que en la relaciones sociales, posiblemente porque para llegar al equipo con niveles de competición más altos hayan tenido que competir entre ellos mismos. Si clasificamos los perfiles en función del nivel de cohesión y eficacia respecto al desempeño, se concluye que aquellos jugadores con mayor nivel de cohesión y percepción de eficacia juegan más minutos, así como los equipos con mayor número de jugadores de estas características finalizan la temporada en puestos más altos de la clasificación (Leo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva, Amado y García Calvo, 2013).

Por último, si atendemos a aquellas publicaciones que estudian los factores relacionados con el rendimiento en general, la cohesión se ha mostrado como un factor determinante en deportes colectivos como fútbol, baloncesto o balonmano (Galatti, Paes, Machado y Montero Seoane, 2015; Olmedilla et al., 2015; Ureña Bonilla, Blanco Romero, Sánchez Ureña y Salas Cabrera, 2015).

### 3.3.2. Liderazgo

El otro proceso grupal que se describe es el referido al liderazgo, definido como el proceso por el que se influencia a los individuos o grupos hacia las metas establecidas (Weinberg y Gould, 2010, basándose en los estudios sobre liderazgo de Barrow). Existen diversas clasificaciones de liderazgo, entre otras: liderazgo autocrático – democrático, liderazgo orientado a la tarea – orientado a las relaciones sociales o liderazgo transaccional – transformacional – *laissez-faire*.

Desde la perspectiva dicotómica tarea – relaciones, se establece un posible equilibrio en el equipo cuando se ejerce un liderazgo orientado a las relaciones sociales en aquellos equipos cuya orientación principal en el nivel de cohesión es referido a la tarea (Losada López, Rocha y Castillo, 2012); respecto a la dicotomía liderazgo autocrático – democrático, el primero conseguirá equipos disciplinados y bien organizados mientras que el segundo promueve tranquilidad y diversión. Se recomienda, pues, un balance entre instrucción y apoyo en deportes como el kárate, donde, estudiando las diferencias de liderazgo en distintos niveles deportivos y diferentes muestras de karatecas, se rechaza la existencia de diferencias significativas, sugiriendo la existencia de un *perfil tipo* de entrenadores/líderes en esta disciplina (Salinero Martín, 2012).

Por otra parte, desde la ***Teoría del Liderazgo Transformacional*** (Bass, 1985) se define el liderazgo transaccional como aquel que se sirve de incentivos para influir en el esfuerzo, considerándose necesario para establecer objetivos y corregir errores; el liderazgo transformacional como el que hace a los deportistas más conscientes del valor y la importancia de los resultados de la tarea, basándose en sus capacidades y necesidades y en el interés por el bien del equipo, y el liderazgo *laissez-faire* como la ausencia de éste. En la selección nacional española de taekwondo se aprecia que el liderazgo transaccional es ligeramente más frecuente, a la vez que se observa una relación significativa entre los estilos transaccional y transformacional con las variables de resultado esfuerzo extra, eficacia percibida y satisfacción con el entrenador, si bien, el segundo tiene mayor capacidad predictiva, y, además, ejerce un efecto aumentativo de los efectos del liderazgo transaccional (Álvarez, Castillo y Falcó, 2010). En una muestra de jugadores de *floorball*<sup>2</sup> se establecieron relaciones entre el liderazgo transformacional y el bienestar, y se sugirió una analogía entre

---

<sup>2</sup> Deporte colectivo de características similares al hockey pista.

éste y el apoyo a la autonomía, añadiendo el sentido de compañerismo y la persecución conjunta de objetivos, considerándose necesario para mejorar la motivación, el desempeño, la cohesión y el bienestar (Stenling y Tafvelin, 2014).

El liderazgo informal entre iguales no parece haberse tenido tan en cuenta (Arce, Torrado, Andrade y Alzate, 2011; Torrado Quintela, 2012), ya que la fuente principal del ejercicio del liderazgo en el deporte es la proporcionada por el entrenador. A pesar de que esto podría sugerir que su influencia es igualmente relevante tanto a nivel colectivo como individual, debido a que ambas modalidades requieren de esta figura, el estudio de esta variable es más frecuente en los deportes de equipo, siendo los deportes de combate los principales representantes a nivel individual (Tabla 3).

**Tabla 3.** Resumen de las diferencias y similitudes de los procesos grupales según el tipo de deporte.

PROCESOS GRUPALES	DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES DE EQUIPO
Cohesión grupal <i>Eficacia percibida y rendimiento deportivo</i>		Cohesión tarea predice eficacia colectiva y rendimiento  Posible nivel óptimo de cohesión social y diferencias según nivel competitivo (mayor nivel – menor cohesión social)  Relación positiva cohesión – cooperación – eficacia y cohesión tarea – perfeccionismo  Relación negativa cohesión – ansiedad y conflictos de equipo – eficacia / rendimiento
<i>Clima motivacional</i>		Clima tarea predice cohesión tarea
Liderazgo	Equilibrio liderazgo autocrático - democrático. Posible <i>perfil tipo</i> en deportes de combate.	Equilibrio en el equipo cuando liderazgo relaciones – cohesión tarea
	Liderazgo transformacional incrementa beneficios del liderazgo transaccional y se relaciona con esfuerzo, eficacia y satisfacción con el entrenador	

### **3.4. Estrategias de afrontamiento**

El afrontamiento o *coping* fue definido por Lazarus y Folkman (1986, p.141) como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Éstas pueden clasificarse en activas u orientadas hacia la tarea o problema, que comprenden los esfuerzos centrados en gestionar las circunstancias de un problema estresante para el individuo, o en emocionales o centradas en la emoción, que consisten en la regulación de las respuestas emocionales.

#### **3.4.1. Estrategias empleadas, ansiedad y bienestar: Deportes individuales vs. deportes de equipo**

Evalutando las estrategias de afrontamiento respecto a la ansiedad, Dias, Cruz y Fonseca (2011) se sirvieron de una amplia muestra de deportistas de ambas modalidades deportivas para hallar que aquellos con elevados niveles de percepción de amenaza utilizaban frecuentemente estrategias emocionales junto con un uso pobre de estrategias activas, al revés que sus homólogos con niveles inferiores de ansiedad, que empleaban mayoritariamente estrategias centradas en la tarea. La combinación empleada por los primeros parecía ser precursora o mantenedora de la ansiedad, considerando estas estrategias como desadaptativas (no eficaces). Los autores proponen el entrenamiento en habilidades de afrontamiento con carácter preventivo y lo antes posible, no ya solo para adquirir recursos adecuados en el control del estrés sino para modificar el sistema de creencias respecto al rendimiento.

En esta línea, otros autores han relacionado las estrategias centradas en la tarea con la percepción de bienestar y las centradas en la emociones con la experimentación de ansiedad en deportes de equipo, recomendando una mayor utilización de las primeras (Cantón Chirivella, Checa Esquiva y Vellisca González, 2015); así, en jugadores de baloncesto se observó un mayor uso de estrategias de afrontamiento activo, algunas de ellas (e.g: aumento del esfuerzo o resolución de problemas) relacionadas con el éxito deportivo (Rosado, Marques dos Santos y Guillén, 2012). En deportes individuales, se ha encontrado relación de las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea con el optimismo, la satisfacción con la vida y la afectividad positiva en atletas (García Naveira, 2015), y un mayor uso de estrategias activas por parte de los jugadores de tenis que alcanzaban mayor percepción de autonomía, lo



que a su vez predice un aumento en el bienestar psicológico (Romero Carrasco, Zapata Campbell, Letelier López, López Poblete y García Mas, 2013).

Por otra parte, se ha evaluado la relación del afrontamiento y la resiliencia, definida como la capacidad de mantener un funcionamiento estable y adaptarse frente a la adversidad, encontrando relación positiva con el *coping* tarea, a su vez buen predictor de resultados positivos en situaciones estresantes, y negativa con el *coping* emocional. Si bien, en general, aquellos deportistas que puntúan alto en resiliencia movilizarán los recursos para hacer frente a la situación y los de menor puntuación se descantarán más por estrategias de distracción, se aprecia un aumento de estas estrategias en los períodos de competición, donde se incrementa el estrés percibido (García Secades et al., 2016).

La efectividad de las estrategias de afrontamiento respecto al desempeño y el éxito deportivo no es una relación causal sino que está mediado por otros factores favorecedores como la autoeficacia, que en conjunto con las habilidades de afrontamiento se postulan como un fuerte indicador del desempeño en gimnastas, lo que a su vez aumenta el manejo del afrontamiento de la adversidad o la motivación, entre otros (Daroglou, 2011); también las estrategias de afrontamiento parecen mediar en el aumento o la disminución de la probabilidad de lesiones en el deporte en general (Rubio, Pujals, De la Vega, Aguado y Hernández, 2014), siendo en este caso la calma emocional la principal estrategia protectora.

Para controlar el efecto negativo de las consecuencias adversas del deporte, recientemente se pueden encontrar algunas publicaciones dedicadas a la regulación emocional interpersonal, que parece ser muy relevante en deportes colectivos (Friesen, Devonport, Sellars y Lane, 2015; Oriol Granado, Gomila Andreu y Filella Guiu, 2014), aunque la información manejada es escasa para ser detallada.

En general, no se aprecian muchas diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento (Tabla 4), debido a las diferencias individuales existentes en la valoración de situaciones generadoras de estrés independientemente de la modalidad deportiva practicada.

**Tabla 4.** Resumen de las diferencias y similitudes de las estrategias de afrontamiento según el tipo de deporte.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES DE EQUIPO
<i>Estrategias empleadas, ansiedad y bienestar</i>	Uso frecuente de E.E y poco uso de E.A = precursoras/mantenedoras de la ansiedad	
	Relación E.A con optimismo, satisfacción, afecto positivo, autonomía y bienestar	Algunas E.A (aumento del esfuerzo/resolución de problemas) relacionadas con éxito deportivo
	Relación resiliencia – E.A	
	Mayor uso E.E en competición	
	Estrategias de afrontamiento eficaces + Autoeficacia = Mejor desempeño	Posible relevancia de las estrategias de regulación emocional interpersonal

*Nota.* E.E = Estrategias emocionales; E.A = Estrategias activas

### 3.5. Procesos cognitivos

En función de las características del deporte, otras variables como la atención y la visualización se manifiestan relevantes; por ejemplo, una habilidad fundamental en los deportes de combate es la atención focalizada (Sánchez López, Fernández, Silva Pereyra, Martínez Mesa y Moreno Aguirre, 2014), que comprende la capacidad de mantener un enfoque interno centrado en uno mismo y un enfoque externo centrado en el oponente. Aunque es complicada la evaluación de estos procesos debido a la dificultad para separarlos de otros procesos cognoscitivos, la comparación entre deportistas de diferentes niveles suele ser lo más frecuente. Así, los practicantes de artes marciales de mayor nivel tienen mejores puntuaciones y más aciertos en pruebas de atención, además son capaces de mantener el foco de atención voluntariamente durante más tiempo, lo que se traduce en un mejor desempeño de la tarea.

Otros procesos cognitivos relevantes en el deporte son la visualización y la concentración. La visualización puede ser de imágenes vívidas relacionadas con las

habilidades del desempeño (visualización cognitiva) o relacionadas con los logros (visualización motivacional). La primera junto con la concentración o mantenimiento y cambio del foco atencional, se muestran especialmente relevantes en deportes de estrategia como el críquet (Shweta y Deepak, 2015), donde, además de conducir a un mejor rendimiento, moderan los niveles de ansiedad y mejoran la autoconfianza. Los deportistas con orientación a la tarea parecen tener más facilidad para evocar imágenes vívidas de ambos tipos, independientemente del tipo de deporte (Gregg, O y Hall, 2016).

En síntesis (Tabla 5), aunque en estos años los procesos cognitivos no parecen haber sido uno de los principales elementos de investigación en psicología del deporte, la relevancia que tienen en deportes de combate o de estrategia hacen interesante su exposición e importante su ampliación.

**Tabla 5.** Resumen de las diferencias y similitudes de los procesos cognitivos según el tipo de deporte.

PROCESOS COGNITIVOS	DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES DE EQUIPO
	La atención focalizada es muy relevante y se relaciona con un mejor desempeño en deportes de combate.	Visualización cognitiva + Concentración se relaciona con un mejor rendimiento, autoconfianza y menor ansiedad en deportes de estrategia.
	Visualización parece favorecida por la orientación a la tarea.	

#### 4. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo era revisar la bibliografía publicada en los últimos años sobre las variables psicológicas entrenadas en el deporte de alto rendimiento que suponen una mejora en la ejecución y, a partir de ahí, establecer si hay diferentes necesidades psicológicas o si éstas influyen de distinta manera en deportes individuales y deportes de equipo.

En primer lugar, se puede observar que el número de publicaciones es elevado y creciente, lo que confirma el auge en que se encuentra inmersa la psicología del deporte. Aunque inicialmente los deportes en equipo recibían menos atención que las disciplinas individuales (Buceta, 1995), la tendencia actual es al equilibrio entre ambas modalidades; sí se aprecia que las investigaciones que contrastan los dos tipos de deporte son en comparación escasas, pero se obtienen conclusiones relevantes, por lo que habría de ser una línea de investigación más aprovechada. Menores son también las publicaciones referidas a la máxima élite, lo que se explica por la dificultad de acceso a dicha población; en cambio, en el estudio de los factores psicológicos determinantes en el deporte, se muestra potencialmente relevante aquella población de deportistas de competición que están en proceso de dar el salto a la élite, por ser un momento clave del entrenamiento psicológico, así como la comparación entre muestras de distinto nivel competitivo.

En lo que se refiere a la revisión bibliográfica, las variables que más interés han suscitado en lengua española e inglesa en el intervalo de años seleccionado (2010-2016) han sido la motivación, la autoconfianza, los procesos grupales, las estrategias de afrontamiento y procesos cognitivos como la atención o la visualización. Tras el análisis exhaustivo de la bibliografía podemos concluir que:

- a. La motivación es en general elevada en los deportistas; en los deportes de equipo es más relevante la necesidad de relación y en los individuales la necesidad de autonomía. Ambas predicen la motivación intrínseca, favorecida por una orientación motivacional hacia la tarea. Esta apreciación resulta más clara en los deportes individuales, donde la orientación a la tarea se relaciona con el esfuerzo en la competición, conduce a la disminución de la ansiedad y predice el disfrute del entrenamiento, favorece evaluar las situaciones competitivas como oportunidades de mejora y predice consecuencias positivas como el entusiasmo, la esperanza o los estados de *flow*. Esto puede ser explicado por el control directo de la situación y sus

consecuencias que tienen los individuos que compiten en solitario, en comparación con los deportes grupales, que recae sobre el conjunto del equipo.

- b. La autoconfianza es un factor clave en el desempeño deportivo, siempre que se dé en un nivel óptimo y se traduzca en un mayor esfuerzo; se relaciona con una mayor experimentación de emociones positivas y media la relación entre orientación motivacional a la tarea y esfuerzo. Esta variable ha suscitado más interés en deportes individuales, puesto que se relaciona directamente con la menor experimentación de ansiedad y la interpretación de los síntomas ansiógenos como facilitadores; cuanto más en solitario se desarrolla la prueba, más ansiedad se percibe, por lo que más fundamental es la autoconfianza. Además, en múltiples deportes de esta modalidad se muestra como un factor saliente entre aquellos deportistas con mejor rendimiento.
- c. La cohesión grupal es el factor más determinante en los deportes de equipo, especialmente la referida a la búsqueda y consecución de objetivos comunes, pero también, en menor medida y a un nivel equilibrado, la cohesión social, dirigida a mejorar las relaciones personales con los compañeros. Una cohesión de grupo adecuada se relaciona con un mejor rendimiento y una menor experimentación de ansiedad; así, los problemas referidos a la cohesión son los que merman en mayor medida el rendimiento del equipo. El liderazgo por parte del entrenador debe ser equilibrado entre disciplina y bienestar.
- d. Las estrategias de afrontamiento son fundamentales para controlar las consecuencias negativas que se producen en el deporte y, sobre todo, para modificar la percepción de determinadas circunstancias estresoras; son especialmente útiles aquellas que se centran en resolver el problema ya que se relacionan con otras variables relevantes como la percepción de autonomía en deportes individuales o la cohesión en deportes de equipo. No obstante, es un factor que, independientemente de la modalidad deportiva, hay que entrenar de manera individual debido a las diferencias individuales existentes en la valoración de situaciones generadoras de estrés.
- e. Los procesos cognitivos, aun no siendo de las variables más investigadas, quizás debido a su mayor dificultad de estudio, se muestran relevantes en deportes de combate y de estrategia, aunque no se dispone de documentación suficiente para establecer diferencias entre deportes individuales y de equipo, por lo que sería interesante ampliar su investigación y extenderla a otros deportes.

#### ***4.1. Limitaciones y propuestas de investigación***

Entre las limitaciones de esta revisión se encuentran los criterios de exclusión idioma y accesibilidad, ya que hay una tendencia al alza de publicaciones sobre la disciplina en lenguas como el portugués, y de documentos de acceso restringido; sería interesante en un futuro tener en cuenta la revisión de esta bibliografía. Respecto a la población seleccionada, si bien es extensa y variada y no se restringen disciplinas deportivas, algunos resultados podrían considerarse no extrapolables a la máxima élite especialmente en aquellos deportes que, al alcanzar la categoría de profesional (no todos los deportes se consideran profesionales en todos los países), se ven inmersos en una cultura deportiva propia, como en nuestra sociedad puede ser el fútbol. Además, al querer orientar este trabajo hacia la figura del deportista en general, no se han tenido en cuenta la edad ni la cultura, elementos que sí pueden ejercer influencia en algunas de las variables estudiadas.

No obstante, con la información consultada, se considera fundamental continuar la investigación en las diferencias del entrenamiento psicológico en función de la modalidad deportiva y, especialmente, tomando en cuenta las diferencias entre contextos y entre escenarios dentro de una misma modalidad. Por un lado, a priori los deportes individuales podrían diferir entre contextos pues los entrenamientos suelen darse en grupos y las competiciones individualmente, durante éstas el compañero es un rival más; por otro, a pesar de las similitudes que las caracterizan, dentro de una misma modalidad deportiva es posible que deportes de contacto (e.g.: kárate/rugby) requieran de aspectos diferentes que otros deportes en que no se tenga contacto directo (e.g.: tenis/voleibol) o que los que desempeñan las pruebas sin la presencia directa de los rivales (e.g.: gimnasia individual/gimnasia de equipo) (Ibrahim y Almoslim, 2016); esta diferenciación podría ampliarse a distintas variables. Una limitación de los estudios empleados, por lo general, es la escasez de diseños longitudinales, que serían interesantes para evaluar los cambios, además de, en ocasiones, la ampliación de la muestra. Se aprecia interesante aumentar la investigación referida a los procesos cognitivos, el liderazgo informal o las estrategias de regulación emocional interpersonal.

#### ***4.2. Aplicaciones prácticas***

Teniendo en cuenta las limitaciones expuestas, se pueden concluir algunas aplicaciones prácticas como estimular la motivación intrínseca y la orientación a la tarea, fomentar un clima de aprendizaje y apoyo a la autonomía del deportista individual, así como promover la confianza en uno mismo y trabajar los recursos atencionales. En los deportistas de categoría colectiva, aunque también son importantes estos aspectos, sería más recomendable hacer hincapié en la cohesión referida a la consecución de objetivos comunes y ejercer un estilo de liderazgo facilitador y equilibrado entre la disciplina y el bienestar; tener en cuenta aquellas variedades deportivas que requieren un uso específico de algunos procesos cognitivos y prestar atención a la regulación interpersonal de las emociones.

A pesar de las similitudes que comprenden los deportes en general así como cada modalidad deportiva estudiada entre sí, cabe pensar que, debido a la idiosincrasia propia de cada deporte, sería más conveniente su estudio por separado. Sin estar más lejos de la realidad, estudios como el presente pueden ser de utilidad para aquellos psicólogos deportivos que desempeñan su profesión en lugares donde se entrenan deportistas de toda modalidad y disciplina como pueden ser los Centros de Alto Rendimiento, siendo relevante diferenciar las necesidades psicológicas de ambos, así como para la impartición de la materia curricular “Psicología de la Actividad Física y el Deporte”.

Para finalizar, destacar que, aunque la psicología deportiva es cada vez más imprescindible en la formación y desarrollo del deportista o del equipo, ésta no asegura el triunfo pero sí ayuda a asumir las derrotas para, así, saber continuar.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abalde Amoedo, N., y Pino Juste, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en judo. *Retos*, 29, 109–113.
- Adie, J. W., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51–59.
- Álvarez, O., Castillo, I., y Falcó, C. (2010). Estilos de liderazgo en la selección española de taekwondo. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 219–230.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., y Castillo, I. (2013). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 54–65.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández Mendo, A., y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13–20.
- Ames, C., y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260–267.
- Arce, C., Torrado, J., Andrade, E., y Alzate, M. (2011). Evaluación del liderazgo informal en equipos deportivos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 157–165.
- Argudo Iturriaga, F. M., De la Vega Marcos, M., y Ruiz Barquín, R. (2015). Percepción de éxito y rendimiento deportivo de un portero de waterpolo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 122(4), 21–27.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., y Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27(2), 536–543.
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Nueva York: Free Press.
- Berengüí Gil, R., García Pallarés, J., López Gullón, J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., Cuevas Caravaca, E., y Martínez Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 19–22.



- Berengüí Gil, R., López Gullón, J. M., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., y Almarcha Teruel, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91–98.
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deporte de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 95-110
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (1ª ed.). Madrid: Editorial Dykinson.
- Cantón Chirivella, E., y Checa Esquivá, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171–176.
- Cantón Chirivella, E., Checa Esquivá, I., y Vellisca González, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71–78.
- Carazo Vargas, P., y Araya Vargas, G. A. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253–265.
- Carlin, M., Garcés de Los Fayos, E., y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33–47.
- Carron, A. V, Brawley, L. R., y Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Morgantown, Virginia Occidental: Fitness Information Technology.
- Cathcart, S., McGregor, M., y Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119–141.
- Chicau Borrego, C., Cid, L., y Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 34, 119–127.
- Choi, H., Cho, S., y Huh, J. (2013). The association between the perceived coach-athlete relationship and athletes' basic psychological needs. *Social Behavior and Personality*, 41(9), 1547–1556.

- Claver, F., Jiménez, R., Del Villar, F., García Mas, A., y Moreno, M. P. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones: Un estudio predictivo del éxito en voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 273–279.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Cruz Feliu, J. (2001). *Psicología del deporte* (1ª ed.). Madrid: Editorial Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M., y Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *Sport Journal*, 14(1), 1–6.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11(4), 227–268.
- Dewar, A. J., y Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 525–532.
- Dewar, A. J., y Kavussanu, M. (2012). Achievement goals and emotions in team sport athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 1(4), 254–267.
- Dias, C., Cruz, J. F., y Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1–13.
- Dosil Díaz, J., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2006). Psicología del Deporte: Desarrollo histórico y perspectivas de futuro. En E. J. Garcés de los Fayos Ruiz, A. Olmedilla Zafra, y P. Jara Vera (Eds.), *Psicología y Deporte* (1ª ed., pp. 21–35). Murcia: DM Librero-Editor.
- Elliot, A. J., y McGregor, H. A. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.

- Estevan, I., Álvarez, O., Falcó, C., y Castillo, I. (2014). Self-efficacy and performance of the roundhouse kick in taekwondo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 9(2), 97–105.
- Fiorese Vieira, L., Andrade do Nascimento Junior, J. R., y Lopes Vieira, J. L. (2013). Perfeccionismo y nivel de cohesión de grupo de deportistas adultos de fútbol sala. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 331–336.
- Friesen, A. P., Devonport, T. J., Sellars, C. N., y Lane, A. M. (2015). Examining interpersonal emotion regulation strategies and moderating factors in ice hockey. *Athletic Insight*, 7(2), 143–160.
- Galatti, L. R., Paes, R., Machado, G. V., y Montero Seoane, A. (2015). Campeonas del Mundo de Baloncesto: factores determinantes para el rendimiento de excelencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 187–192.
- García Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259–268.
- García Naveira, A. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología*, 45(2), 161–175.
- García Naveira, A., y Díaz Morales, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45–60.
- García Naveira, A., y Ruiz Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 627–645.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruiz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83–98.
- García Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruiz Barquín, R., De la Vega, R., y Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336–349.
- Gené, P. S., y Latinjak, A. T. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 49–56.

- Gil Arias, A., Jiménez Castuera, R., Moreno Arroyo, M. P., Moreno Navarrete, B., Del Villar Álvarez, F., y García González, L. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 29–44.
- Gómez López, M., Granero Gallegos, A., Abrales, J. A., y Rodríguez Suárez, N. (2013). Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations. *Collegium Antropologicum*, 37(3), 707–715.
- Gómez López, M., Granero Gallegos, A., e Isorna Folgar, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 35(1), 57–76.
- González Ponce, I., Leo, F. M., Sánchez Oliva, D., Amado, D., y García Calvo, T. (2013). Análisis de los procesos grupales en función del género en un contexto deportivo semiprofesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 45–52.
- González Ponce, I., Sánchez Oliva, D., Amado Alonso, D., Pulido González, J. J., López Chamorro, J. M., y Leo Marcos, F. M. (2013). Análisis de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos femeninos de fútbol. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 114(4), 65–71.
- Gregg, M. J., O, J., y Hall, C. R. (2016). Examining the relationship between athletes' achievement goal orientation and ability to employ imagery. *Psychology of Sport and Exercise*, 24(1), 140–146.
- Ibrahim, S., y Almoslim, H. A. (2016). State anxiety and self-efficacy among track and field low and high performers. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(7), 1-6
- Isoard Gauthier, S., Guillet Descas, E., y Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*, 26, 282–298.
- Jaenes Sánchez, J. C., Carmona Márquez, J., y Lopa Peralto, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 15–28.
- Jiménez Torres, M. G., Godoy Izquierdo, D., Ramírez, M. J., Navarrón, E., y Godoy García,

- J. (2013). Flow experimentado por atletas de maratón antes, durante y después de la competición. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 9, 85–87.
- Kavussanu, M., Dewar, A. J., y Boardley, I. D. (2014). Achievement goals and emotions in athletes: The mediating role of challenge and threat appraisals. *Motivation and Emotion*, 38(4), 589–599.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Leo, F. M., González Ponce, I., y Sánchez Miguel, P. A. (2015). El conflicto de rol y el conflicto de equipo como debilitadores de la eficacia colectiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 171–176.
- Leo, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez Oliva, D., Amado, D., y García Calvo, T. (2013). Analysis of cohesion and collective efficacy profiles for the performance of soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 39, 221–229.
- Leo, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez Oliva, D., Amado, D., y García Calvo, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(53), 153–168.
- Leo Marcos, F. M., García Calvo, T., Parejo González, I., Sánchez Miguel, P. A., y Sánchez Oliva, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 89–102.
- Leo Marcos, F. M., García Calvo, T., Sánchez Miguel, P. A., y De la Vega Marcos, R. (2011). Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 47–62.
- Leo Marcos, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez Oliva, D., Amado Alonso, D., y García Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26), 341–354.
- León Prados, J. A., Fuentes García, I., y Calvo Lluch, A. (2011). Ansiedad estado y

- autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76–91.
- León Prados, J. A., Fuentes, I., y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(55), 527–543.
- López Gullón, J., García Pallarés, J., Berengüi-Gil, R., Martínez Moreno, A., Morales Baños, V., Torres Bonete, M. D., y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573–588.
- López Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in mexican athletes. *Psicooncología*, 15(3), 1283–1292.
- Losada López, E., Rocha, D. C., y Castillo, L. (2012). Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá-Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 33–44.
- Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M., y Alonso Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353–368.
- Mathai, S. M., y Konattu, P. J. (2014). The relationship of anxiety and self- efficacy with task orientation among athletes. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(1), 14–18.
- Montero Carretero, C., Moreno Murcia, J. A., González Cutre, D., y Cervelló Gimeno, E. M. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, 31, 1–16.
- Montero Carretero, C., Moreno Murcia, J. A., González Ponce, I., Pulido González, J. J., y Cervelló Gimeno, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26–43.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas, A., y Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177–184.
- Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., y Filella Guiu, G. (2014). Regulación emocional de

- los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63–72.
- Ortín Montero, F. J., De la Vega, R., y Gosálvez Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637–641.
- Pineda Espejel, A., López Walle, J., Tristán Rodríguez, J., Medina Villanueva, M., y Ceballos Gurrola, O. (2013). Pre-competitive anxiety and self-confidence in PAN American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 39–48.
- Puente Díaz, R. (2012). The effect of achievement goals on enjoyment, effort, satisfaction and performance. *International Journal of Psychology*, 47(2), 102–110.
- Reche García, C., Cepero González, M., y Rojas Ruiz, F. J. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 33–42.
- Reche García, C., Cepero González, M., y Rojas Ruiz, F. J. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 19(7), 35–44.
- Reche García, C., Cepero González, M., y Rojas Ruiz, F. J. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 83–88.
- Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., y Gómez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9–15.
- Romero Carrasco, A. E., Zapata Campbell, R., Letelier López, A., López Poblete, I., y García Mas, A. (2013). Autonomy, coping strategies and psychological well-being in young professional tennis players. *Spanish Journal of Psychology*, 16(1), 1–11.
- Ros Martínez, A., Moya Faz, F. J., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105–112.
- Rosado, A., Marques dos Santos, A., y Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 125–147.

- Rubio, V. J., Pujals, C., De la Vega, R., Aguado, D., y Hernández, J. M. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo? *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 439–444.
- Sá, P., Rui Gomes, A., Saavedra, M., y Fernandez, J. J. (2015). Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 21–27.
- Saies, E., Arribas Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis De Cos, I., y Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21–30.
- Salinero Martín, J. J. (2012). Liderazgo en una modalidad deportiva de combate. *AGON: International Journal of Sport Sciences*, 2(1), 47–56.
- Sánchez López, J., Fernández, T., Silva Pereyra, J., Martínez Mesa, J. A., y Moreno Aguirre, A. J. (2014). Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales. Expertos vs. novatos. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 87–94.
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., y Gómez Marmol, A. (2014). Prevalencia del síndrome de burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 111–122.
- Sari, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159–168.
- Sari, I., Ekici, S., Soyer, F., y Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24–35.
- Shweta, C., y Deepak, M. (2015). The use of mental imagery and concentration in the elimination of anxiety and building of self confidence of female cricket players participating at national level. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*, 5(1), 86–95.
- Stavrou, N. A. M., Psychountaki, M., Georgiadis, E., Karteroliotis, K., y Zervas, Y. (2015). Flow theory - goal orientation theory: positive experience is related to athlete's goal orientation. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–12.



- Stenling, A., y Tafvelin, S. (2014). Transformational leadership and well-being in sports: the mediating role of need satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 182–196.
- Stults-Kolehmainen, M. A., Gilson, T. A., y Abolt, C. J. (2013). Feelings of acceptance and intimacy among teammates predict motivation in intercollegiate sport. *Journal of Sport Behavior*, 36(3), 306–327.
- Torrado Quintela, J. (2012). Liderazgo entre iguales en equipos deportivos: una revisión camino a la integración. *Escritos de Psicología*, 5(2), 12–19.
- Trenz, R. C., y Zusho, A. (2011). Competitive swimmers' perception of motivational climate and their personal achievement goals. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6(3), 433–443.
- Ureña Bonilla, P., Blanco Romero, L., Sánchez Ureña, B., y Salas Cabrera, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 13–20.
- van de Pol, P. K. C., y Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and motivational responses in tennis: Does the context matter? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 176–183.
- van de Pol, P. K. C., y Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 91–105.
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., y Kompier, M. (2015). Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(12), 697–710.
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M., y Ring, C. (2012). Goal orientations, perceived motivational climate, and motivational outcomes in football: A comparison between training and competition contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 491–499.
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2(1), 318–336.
- Viadé Sanzano, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo* (1ª ed.). Barcelona: Editorial UOC.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

